NuStep® T5/T5XR

Ciclocamera ellittica con schienale

MANUALE PER L'UTENTE

NUSTEP®

Transforming Lives®

Indice

Introduzione....4
Istruzioni relative alla sicurezza....5
Installazione e posizionamento....6
Panoramica sulla T5....7
1-2-3-Via!....8-11
Funzionamento della console....12
Panoramica sui programmi....13-16
Visualizzazione ed esportazione dati....17-18
Tracciamento utente (User Tracking)....19
Funzioni aggiuntive....20
Modalità Manager (Manager Mode)....21-22
Manutenzione preventiva e risoluzione dei problemi....23
T5 e T5^{XR} Accessori aggiuntivi essenziali....24
Garanzia e informazioni sul numero di serie....25
Come ricevere assistenza e accessori....26
Dati tecnici....27
Rimozione/Installazione coperchio....28
Sostituzione delle batterie....29-30
Note sulla sicurezza....31-32
Tabelle EMC....33-36
Conformità FCC USA e Conformità IEC/EN 55011....37
Appendice A....38

Introduzione

Grazie per aver acquistato la ciclocamera ellittica con schienale T5 o T5^{XR} NuStep, l'ultima innovazione nel campo delle apparecchiature per il benessere cardiovascolare della NuStep, Inc.

Le ciclocamere ellittiche T5 e T5^{XR} sono conformi alla Direttiva sui dispositivi medicali 93/42/EEC per i dispositivi medici di classe I (fare riferimento alla dichiarazione di conformità per i dettagli, numero parte 51536); queste ciclocamere sono adatte alla terapia fisica, alla riabilitazione cardiopolmonare, alla medicina per lo sport e a scopo di benessere generale.

I T5 e T5^{XR} sono una pietra miliare per la NuStep che è alla continua ricerca di miglioramento, soddisfazione del cliente e qualità eccellente. In qualità di azienda orientata alla soddisfazione del cliente, NuStep si è rivolta ai nostri clienti, inclusi gli operatori sanitari, gli esperti di fitness e gli utenti domestici per capire cosa desideravano da un nuovo prodotto. I modelli T5 e T5^{XR} sono il risultato finale di questo
prezioso feedback.

Le nuove e migliorate funzioni di base dei modelli T5 e T5^{XR} includono:

- Un design ergonomico avanzato.
- Un movimento di pedalata più agevole con un'estensione di pedalata maggiore.
- Un sistema di frenata elettronica silenzioso con 15 livelli di resistenza e una maggiore precisione.
- Un raggio di azione del pedale più ampio e più basso per salire e scendere più facilmente.
- Un sedile più grande e più comodo che ruota a 360° per salire e scendere da tutte le direzioni.
- Un grande monitor a colori con una risoluzione vivida e istruzioni in più lingue.
- Una gamma più ampia di programmi di allenamento che includono: Avvio rapido (Quick Start), Manuale (Manual), Profili (Profiles) e Allenamento con partner (Pace Partner).
- Aumentata capacità di peso: 227 kg (500 lb) (modello T5) o 272 kg (600 lb) (modello T5^{XR}).
- Pedali di grandi dimensioni e imbottiti (modelli T5 e T5^{XR}) e funzionamento con flessione dorso/plantare (modello T5^{XR}).

In qualità di inventore della ciclocamera ellittica con schienale, NuStep è leader nello sviluppo dei sistemi di allenamento di tutto il corpo che sono sicuri, efficaci e facili da usare. I nostri prodotti vengono usati nei centri di riabilitazione, nei centri di benessere e nelle case in tutto il mondo e milioni di utenti NuStep hanno trasformato le loro vite grazie all'allenamento: anche quando non erano in grado di usare altre apparecchiature.

Grazie per averci scelto e benvenuti nella rete in continua espansione degli utenti NuStep.

Istruzioni relative alla sicurezza

Questo simbolo indica un avviso di sicurezza. Serve a richiamare l'attenzione sulle istruzioni relative alla sicurezza personale. Leggere e osservare tutti le informazioni relative alla sicurezza precedute da questo simbolo per evitare possibili lesioni o morte dovute a un utilizzo non corretto.

ATTENZIONE

ATTENZIONE Indica una situazione potenzialmente pericolosa, che, se non evitata, può causare lesioni di lieve o modesta entità. Può inoltre mettere in guardia da un utilizzo non sicuro.

ATTENZIONE

Consultare il medico prima di intraprendere qualsiasi programma di allenamento.

In caso di condizioni di handicap o inabilità, adoperare l'attrezzo sotto sorveglianza.

In caso di mancamento o vertigini durante l'utilizzo dell'attrezzo, interrompere l'allenamento e richiedere l'intervento o il parere di un medico.

In caso di patologia cardiaca, ipertensione, diabete, difficoltà respiratorie, o di qualsiasi altro problema medico, o in caso di gravidanza, utilizzare questo attrezzo solo seguendo le indicazioni del medico.

Prima di utilizzare l'attrezzo, leggere il presente manuale e conservarlo per consultazioni successive.

Indossare sempre scarpe e abbigliamento adeguati durante l'allenamento.

Non utilizzare questo attrezzo se appare danneggiato o inutilizzabile. Ispezionare regolarmente il prodotto.

Accertarsi di aver regolato correttamente la posizione del sedile e quella del manubrio. Non impostare una distanza eccessiva per gambe o braccia.

ATTENZIONE

Non lasciare che i bambini usino il prodotto.

Non utilizzare in presenza di bambini e/o animali.

I display di frequenza cardiaca, watt, MET e calorie non sono adatti per l'uso in applicazioni in cui la salute e la sicurezza di un paziente possono dipendere dall'accuratezza di questi parametri.

Il peso massimo per l'utente è di 227 kg (500 lb) per il modello T5 e 272 kg (600 lb) per il modello T5^{XR}.

Non sollevare questo prodotto da soli. Il peso del T5, 134 kg (295 lb) è piuttosto consistente.

Per evitare lesioni o danni al prodotto, richiedere sempre assistenza per effettuarne lo spostamento. Utilizzare un metodo di sollevamento adeguato.

Installazione e posizionamento

Apertura dell'imballaggio e installazione

Le procedure per disimballare e installare i modelli T5/T5 già montati^{XR} sono documentate nelle *Istruzioni per l'installazione alla consegna T5/T5^{XR}*. Le procedure per disimballare e installare i modelli T5/T5^{XR} parzialmente montati sono documentate nel *Manuale di montaggio T5*. Tutta la documentazione pertinente viene allegata a tutti gli ordini. Copie aggiuntive di questi documenti possono essere scaricate dal sito Web della NuStep, Inc.

Posizionamento dell'apparecchiatura

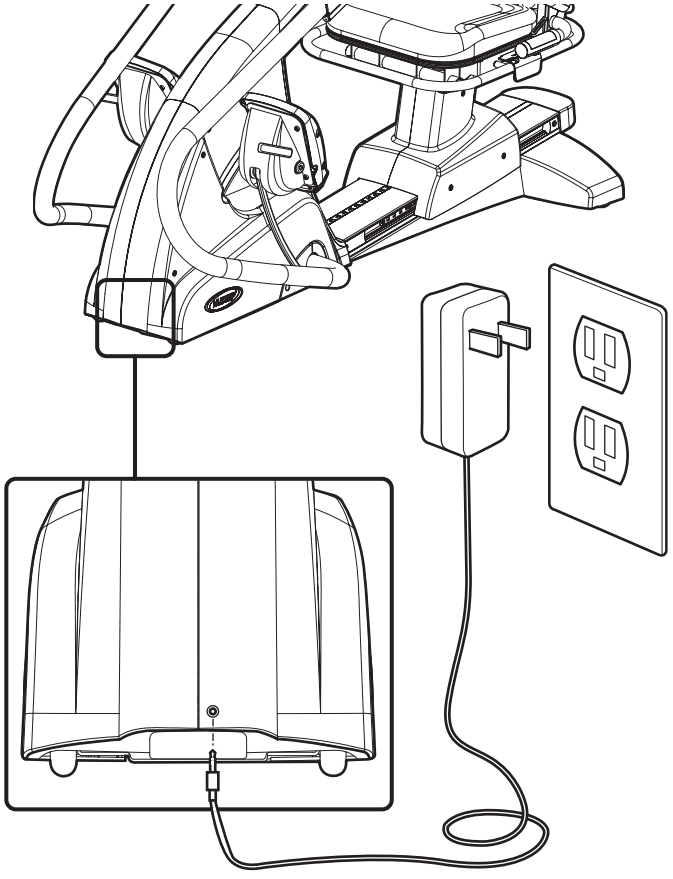
Per garantire un funzionamento sicuro ed efficace del NuStep, posizionarlo su una superficie piana e stabile. Regolare i piedini di livellamento posteriore, come richiesto.

La quantità minima di spazio libero necessaria intorno all'attrezzatura è di 45 cm (18 pollici) per i lati e 30 cm (12 pollici) davanti e dietro. Per predisporre l'accesso per sedie a rotelle è necessario lasciare ulteriore spazio libero.

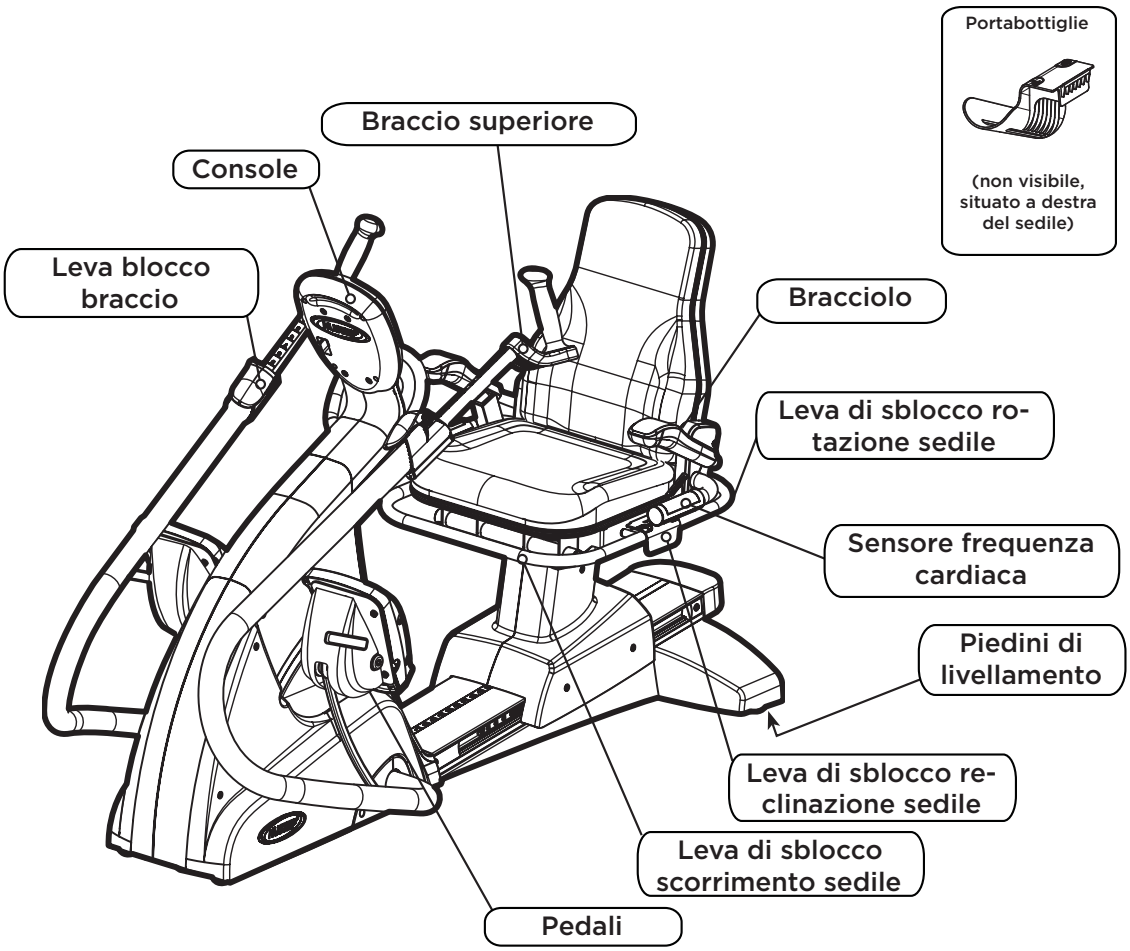
Uso dell'adattatore c.a.

I modelli T5/T5^{XR} sono autoalimentati e non richiedono in genere una fonte di alimentazione esterna. Tuttavia, per assicurare un corretto funzionamento, l'attrezzatura deve essere collegata all'adattatore c.a. fornito per basse frequenze di esercizio (circa 60 pedalate al minuto o meno). La presa per l'adattatore c.a. si trova nella parte anteriore dell'apparecchiatura.

Per le specifiche dell'adattatore, fare riferimento alla sezione dei dati tecnici di questo manuale.



Panoramica sulle caratteristiche della T5



* Le caratteristiche variano in base al modello, in alto viene mostrato il modello T5^{XR}.

Modello T5 (nero caldo)

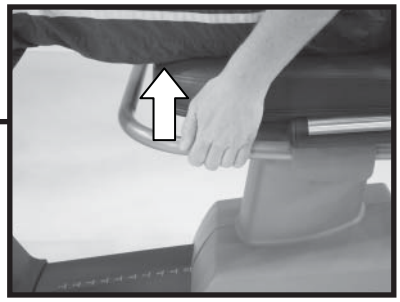
Modello T5^{XR} (colore champagne)

1-2-3-VIA

Premere il pulsante Utilizzo (How to Use) sulla console per visualizzare queste informazioni sulla schermata della console.

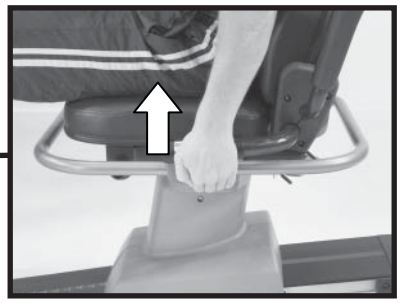
1. REGOLARE LA DISTANZA DEL SEDILE

- Sollevare la leva anteriore di rilascio del sedile.
- Spostare il sedile in modo che il ginocchio sia leggermente piegato quando la gamba è quasi in posizione di massima estensione.



2. REGOLARE L'ANGOLAZIONE DELLO SCHIENALE (SOLO MODELLO T5^{XR})

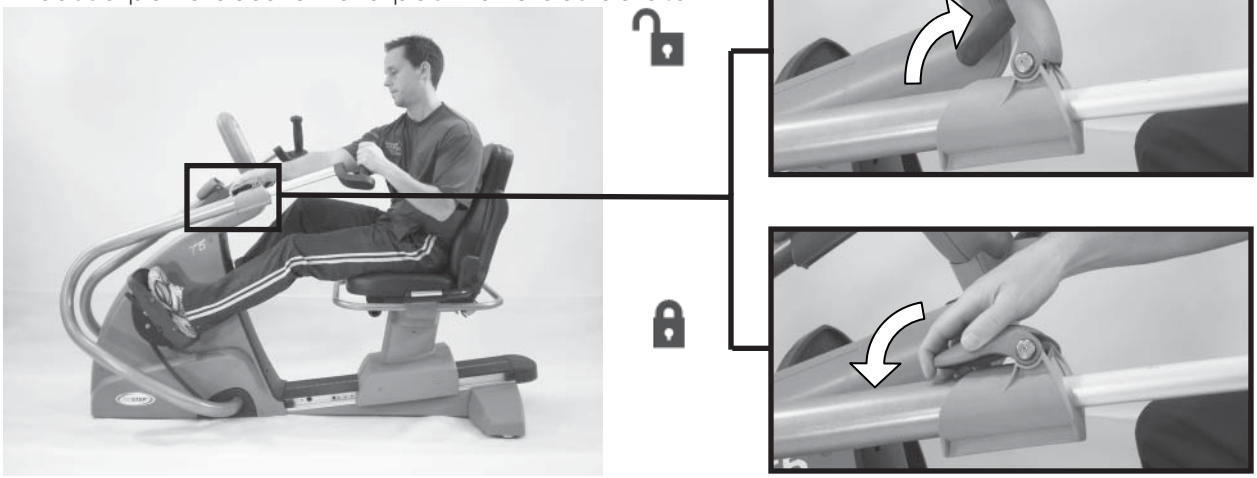
- Sollevare la leva di inclinazione del sedile centrale.
- Regolare lo schienale quanto basta e rilasciare la leva per reclinare.
- È possibile reclinare fino a 12°.



1-2-3-VIA

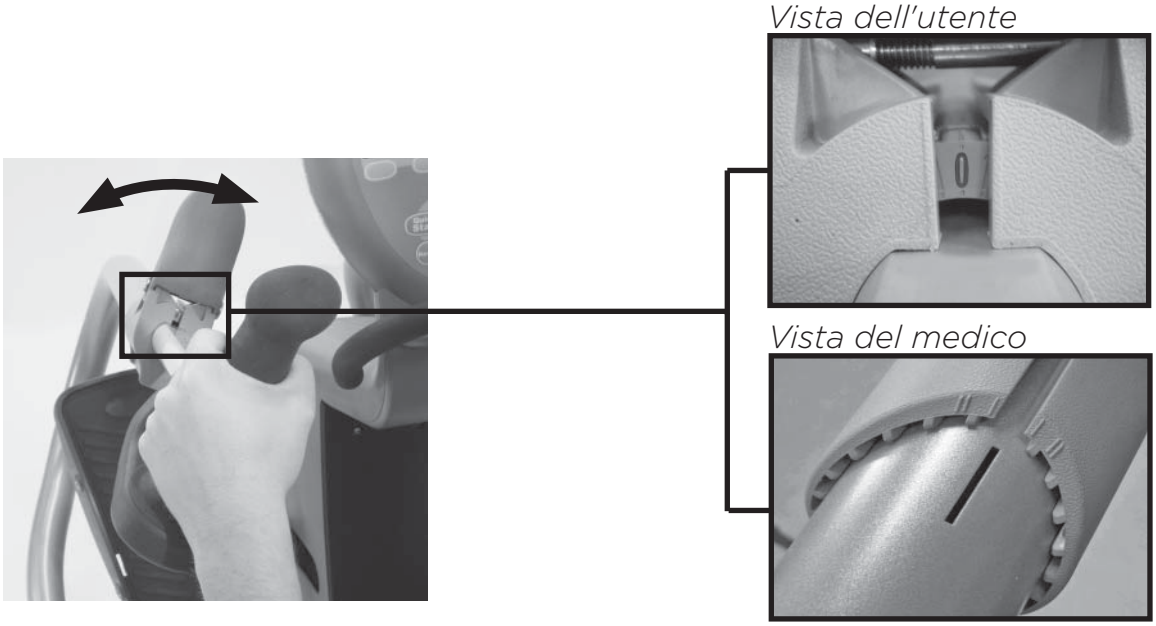
3A. REGOLARE LA DISTANZA DELLE IMPUGNATURE

- Sollevare la leva blu di rilascio sui bracci per sbloccare le impugnature.
- Regolare le impugnature in modo che il gomito sia leggermente piegato quando il braccio è quasi in posizione di completa estensione (per molte persone potrebbe corrispondere al numero della posizione del sedile).
- Premere la leva blu di rilascio verso il basso per bloccare nella posizione desiderata.



3B. REGOLARE LA ROTAZIONE DEL BRACCIO (SOLO MODELLO T5^{XR})

- Sollevare la leva blu di rilascio per sbloccare il braccio superiore e ruotarlo verso l'interno o verso l'esterno.
- Ogni numero o clic rappresenta una **rotazione di 10 gradi**. Una volta impostato, premere la leva blu di rilascio verso il basso per bloccare.



Correggere la posizione di pedalata sul T5

Dopo aver regolato il T5, durante l'esercizio, le gambe e le braccia devono essere leggermente piegate quando si trovano quasi in posizione di massima estensione.

ATTENZIONE

Un uso non corretto o eccessivo può causare problemi di salute.

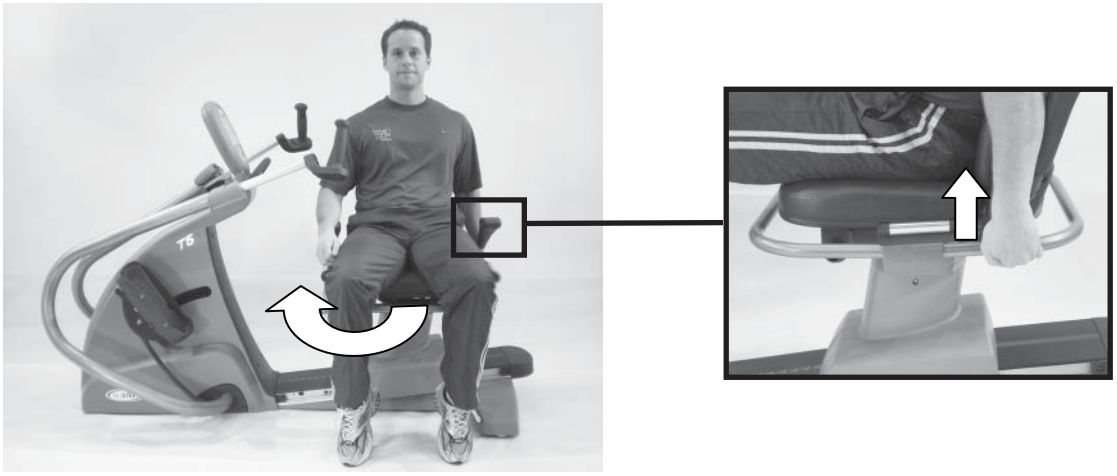
Assicurarsi che il sedile e i bracci siano impostati in posizioni corrette dal punto di vista biomeccanico.

Non impostare una distanza eccessiva per gambe o braccia.

Operazione di rotazione del sedile

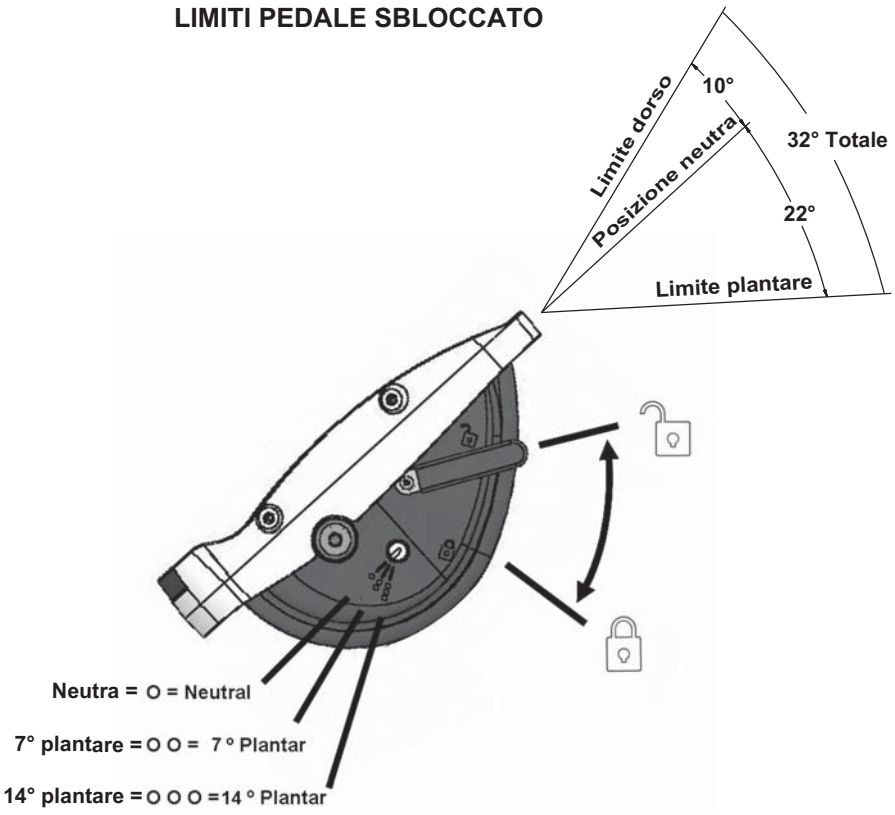
- Sollevare la leva posteriore di rotazione del sedile.
- Ruotare il sedile nella direzione desiderata per aiutare ad alzarsi e a sedersi.
- Il sedile ruota a 360° e può essere bloccato ogni 45°.

Nota: per questioni di sicurezza, il sedile non può scorrere in avanti o all'indietro se non è rivolto in avanti.



Funzionamento della flessione dorso/plantare del pedale (solo T5^{XR})

- Sbloccare per la flessione dorso/plantare.
- Bloccare in una delle tre posizioni indicate per impostare l'angolo.



Funzionamento della console

La console del NuStep T5 è semplice da utilizzare. Una **funzione di accensione/ spegnimento automatici** fa sì che la console si attivi non appena vengano mosse le impugnature o i pedali e si disattivi automaticamente dopo tre minuti dall'interruzione dell'esercizio.

La console passa direttamente al programma **Avvio rapido (Quick Start)** quando si spostano le impugnature dei bracci e i pedali o si premono i pulsanti.

Per cambiare il programma, premere il pulsante **Cambio programma (Change Program)**.

A. Centro informazioni
Visualizza i dati relativi all'allenamento dell'utente e le schermate di impostazione per l'immissione delle informazioni.

B. Pulsanti software
Selezionare i vari pulsanti per cambiare le informazioni visualizzate o per cambiare i programmi.

C. Pulsanti freccia Su e Giù
Utilizzare i pulsanti freccia Su e Giù per regolare i valori o lo sforzo. Tenere premuto il pulsante Su o Giù per uno scorrimento veloce.

D. Avvio rapido (Quick Start)
Selezionare questo pulsante per iniziare immediatamente un allenamento. In tal modo le fasi di impostazione vengono saltate.

E. Reset (Reset)
Quando si seleziona Reset (Reset), l'azzeramento è totale e cancella tutte le informazioni.

F. Invio (Enter)
Selezionare Invio (Enter) per immettere le informazioni.

G. Informazioni (Information)
Il pulsante è sensibile al contesto e illustra le informazioni sullo schermo.

H. Indicatore di alimentazione Standby
Quando la ciclocamera ellittica con schienale T5 e T5XR è collegata a una presa di corrente ma non in uso, l'indicatore di standby lampeggia durante la carica della batteria. Al termine della carica, l'indicatore di standby resta acceso senza lampeggiare.

Panoramica sui programmi

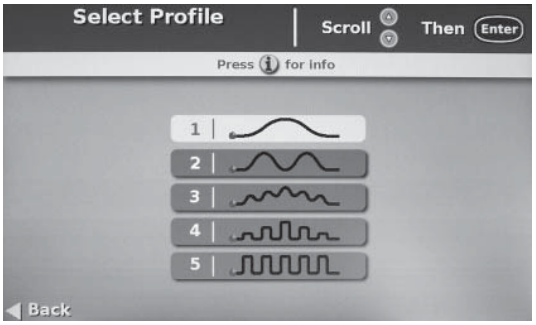
Avvio rapido (Quick Start)

Questo programma si avvia automaticamente non appena si muovono le impugnature o i pedali. Inoltre, salta la fase di immissione dell'obiettivo da raggiungere. L'utente può cambiare manualmente l'allenamento come desidera usando i pulsanti freccia Su e Giù.

Manuale (Manual)

Questo programma è molto simile a Avvio rapido (Quick Start). Tuttavia, richiede che l'utente immetta il peso e le informazioni sull'obiettivo. L'utente può inoltre immettere un obiettivo di tempo, distanza o calorie.

Profili (Profiles)



Questo programma fornisce cinque profili per diversi livelli di allenamento a intervalli.

Allenamento con partner (Pace Partner)

Il programma di allenamento con partner consente all'utente di immettere valori di un partner relativi a METS, watt o pedalate al minuto (SPM). L'utente quindi "fa una gara" con un partner.

Panoramica sui programmi

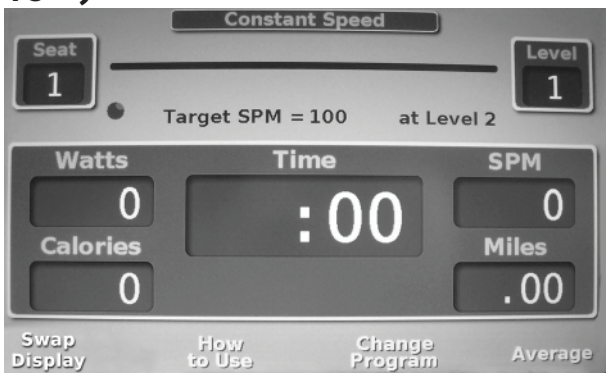
Frequenza cardiaca stimata (Target Heart Rate - THR) (solo T5^{XR})

Questo programma regola l'intensità dello sforzo per mantenere la frequenza cardiaca dell'utente entro un certo valore stabilito. L'utente immette la frequenza cardiaca stimata prima di iniziare l'allenamento. L'intervallo di frequenza cardiaca stimata si calcola in base alla seguente equazione: [THR = (220 - età) * X%]. L'intensità dello sforzo viene controllata dalla variabile "X%". Il limite inferiore di "X%" è 0,50 e il limite superiore è 0,85. L'equazione della frequenza cardiaca stimata e i limiti dell'intervallo si basano sulle linee guida dell'American College of Sports Medicine (ACSM) e della American Heart Association (AHA). L'utente può regolare il parametro THR in qualsiasi momento durante l'allenamento. La fase di riscaldamento dura fino a quando l'utente non arriva entro ~ 10 battiti dal valore dei battiti al minuto obiettivo (BPM). Nota: quando si usa questo programma è necessario indossare un cardiofrequenzimetro.

ATTENZIONE

Consultare il medico per istruzioni su come impostare il valore THR.

Velocità costante (isocinetica) (Constant Speed) (Isokinetic) (solo T5^{XR})



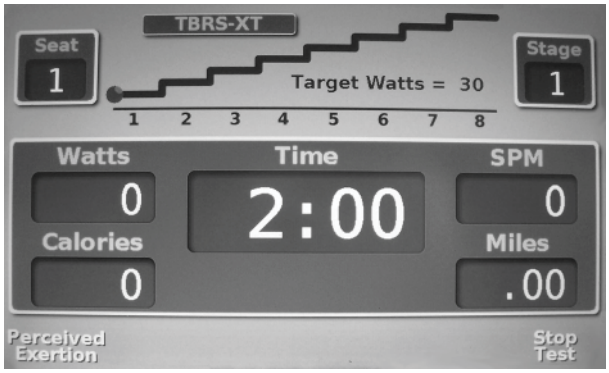
Questo programma aiuta gli utenti ad allenarsi a una velocità di pedalata costante. L'utente immette il numero di pedalate desiderate al minuto (SPM) prima di iniziare l'allenamento. Questo programma regola l'allenamento per mantenere la velocità SPM a una frequenza costante. Se la velocità della pedalata supera il parametro SPM, l'intensità dello sforzo aumenta. Se la velocità della pedalata scende al di sotto del parametro SPM, l'intensità dello sforzo diminuisce. L'utente può aumentare o diminuire l'SPM in qualsiasi momento durante l'allenamento. Tenere presente che, a velocità molto alte o molto basse, il programma fa del suo meglio per mantenere l'utente a una velocità di pedalata costante ma vi è un limite alle sue capacità e quando l'utente supera tale limite viene visualizzato un messaggio di avvertimento.

Panoramica sui programmi

Potenza costante (Constant Power) (solo T5^{XR})

Questo programma consente agli utenti di allenarsi con uno sforzo costante. L'utente immette il numero di watt o il livello MET desiderati prima di iniziare l'allenamento. Questo programma regola l'intensità in risposta alla velocità di pedalata degli utenti e alla lunghezza della pedalata per mantenere i livelli di watt o MET dell'utente su una frequenza costante. Se la velocità e la forza della pedalata dell'utente risultano in livelli watt/MET superiori al valore specificato, il livello di sforzo diminuisce. Se la velocità e la forza della pedalata dell'utente risultano in livelli watt/MET inferiori al valore specificato, il livello di sforzo aumenta. L'utente può regolare il parametro watt/MET in qualsiasi momento durante l'allenamento. Nota: vengono visualizzati dei messaggi che avvisano l'utente in caso di eccessiva velocità che crea una potenza superiore al valore specificato o di velocità insufficiente che crea una potenza inferiore al valore specificato.

Protocollo esercizio (Exercise Protocol) (solo T5^{XR})



Questi programmi sono protocolli di esercizi progettati per essere eseguiti in ambiente medico. Se questi programmi sono abilitati, i protocolli apportano modifiche incrementali ai watt ogni due minuti in modalità di potenza costante per otto fasi.

- Il protocollo mTBRS-XT è adatto per le persone sedentarie e per i pazienti colpiti da infarto.[1]
- Il protocollo TBRS-XT è adatto per le persone in buona salute di età compresa tra 18 e 45 anni.[2]

Per abilitare questi programmi, questi devono essere prima attivati in Modalità Manager nella selezione del protocollo esercizi (Exercise Protocol).

ATTENZIONE

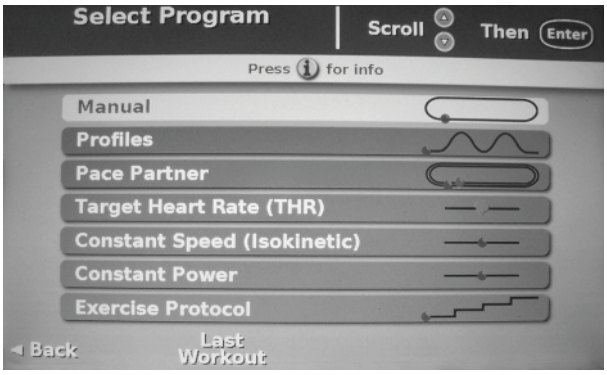
L'uso di questo protocollo richiede la supervisione del medico e la conformità con le istruzioni di test degli esercizi.

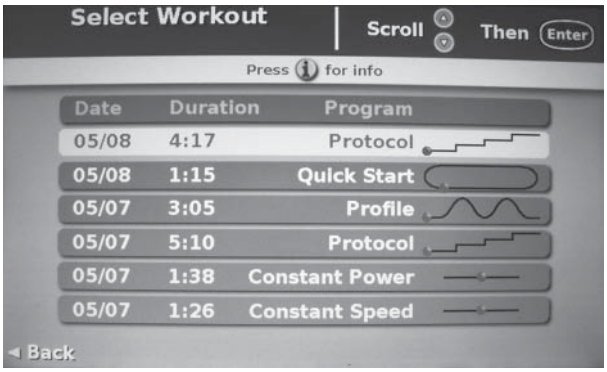
1 Sandra A. Billinger, Benjamin Y. Tseng, Patricia M. Kluding , "Modified Total-Body Recumbent Stepper Exercise Test for Assessing Peak Oxygen Consumption in People With Chronic Stroke," Physical Therapy 88:10 (ottobre 2008)

2 Sandra A. Billinger, Janice K. Loudon, Byron J. Gajewski, "Validity Of A Total Body Recumbent Stepper Exercise Test To Assess Cardiorespiratory Fitness," Journal of Strength and Conditioning Research 22:5 (settembre 2008)

Panoramica sui programmi

Modalità Home (Home Mode) / Ultimo allenamento (Last Workout)





Se questa funzione è abilitata, gli utenti possono selezionare "Ultimo allenamento" (Last Workout) nella schermata Seleziona programma (Select Program) premendo il secondo tasto software. In tal modo gli utenti possono selezionare uno qualsiasi degli ultimi sei allenamenti. Per qualsiasi allenamento selezionato, questo sarà identico a quello scelto durante la sessione scelta. Questa funzione consente agli utenti di selezionare comodamente un allenamento precedente senza dover reimmettere i dati. Per abilitare questa funzione, questa deve essere prima attivata in Modalità Manager (Manager Mode) nella selezione della Modalità Home (Home Mode).

Visualizzazione ed esportazione dati

Visualizzazione ed esportazione dei dati del prodotto e dell'allenamento
Dal Menu Uso (Usage Menu) in Modalità Manager (Manager Mode), gli utenti possono visualizzare statistiche cumulative sul prodotto, statistiche cumulative sull'utente e gli ultimi 200 allenamenti per singolo utente. Al Menu Uso (Usage Menu) è possibile accedere dal Menu Modalità Manager (Manager Mode menu).

Per entrare in Modalità Manager (Manager Mode):

- Premere il pulsante software Utilizzo (How to Use).
- Premere la freccia Giù nell'intestazione Contati e prodotto (Contact and Product) e premere Invio (Enter).
- Una volta entrati nella schermata Contatti e prodotto (Contact and Product), tenere contemporaneamente premuti il secondo tasto software, il quarto tasto software e Invio (Enter) (come in figura).

Selezionare il Menu Uso (Usage Menu) dalla schermata Menu Modalità Manager (Manager Mode Menu).

Dal Menu Uso (Usage Menu), selezionare Statistiche prodotto cumulative (Cumulative Product Statistics), Statistiche utente cumulative (Cumulative User Statistics) o Tracciamento utente (User Tracking) per visualizzare o esportare i dati.

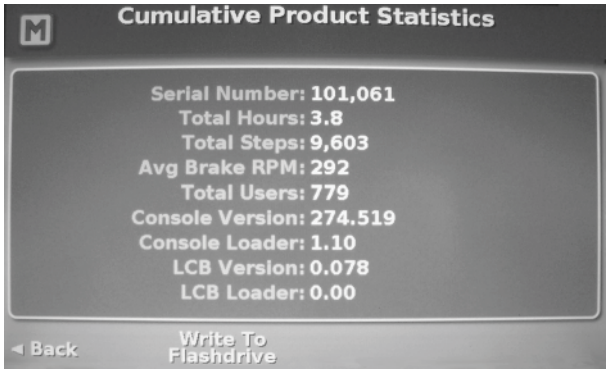
Visualizzazione ed esportazione dati

Esportazione dati

I dati del prodotto e degli allenamenti possono essere esportati da una qualsiasi delle schermate delle opzioni del Menu Uso (Usage Menu) e delle schermate di riepilogo degli allenamenti effettuati. Per esportare i dati, inserire una chiavetta (pendrive) USB sul retro della console e premere il tasto software Scrivi su pendrive (Write to Flash Drive).

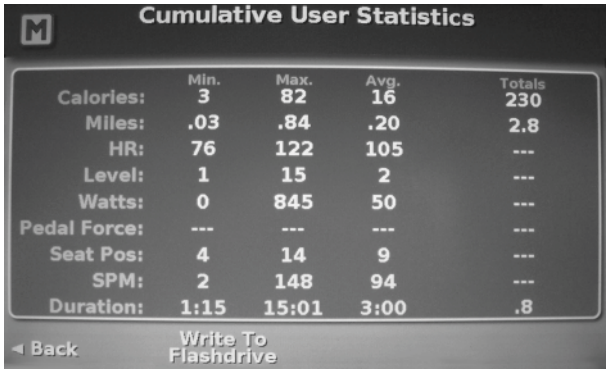
Statistiche prodotto cumulative (Cumulative Product Statistics)

La schermata Statistiche prodotto cumulative (Cumulative Product Statistics) fornisce una panoramica sull'uso del prodotto che include le versioni software e la quantità di utilizzo del prodotto. A questa schermata è possibile accedere anche da qualsiasi schermata di allenamento tenendo contemporaneamente premuti il primo tasto software e Invio (Enter).



Statistiche utente cumulative (Cumulative User Statistics)

La schermata Statistiche utente cumulative (Cumulative User Statistics) fornisce una panoramica sull'utilizzo della macchina da parte di tutti gli utenti.


Cumulative User Statistics
Min. Max. Avg. Totals
Calories: 3 82 16 230
Miles: .03 .84 .20 2.8
HR: 76 122 105 ---
Level: 1 15 2 ---
Watts: 0 845 50 ---
Pedal Force: --- --- --- ---
Seat Pos: 4 14 9 ---
SPM: 2 148 94 ---
Duration: 1:15 15:01 3:00 .8
Back
Write To Flashdrive

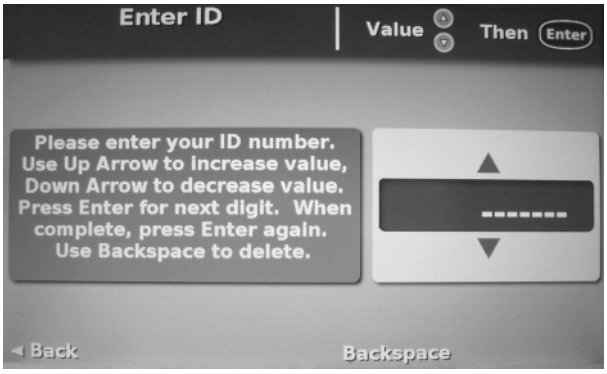
Tracciamento utente (User Tracking)

Tracciamento utente (User Tracking)
La schermata Tracciamento utente (User tracking) consente agli utenti di visualizzare o esportare i dati relativi agli allenamenti per gli ultimi 200 allenamenti individuali. Tenere presente che questa funzione tiene sempre traccia solo degli ultimi 200 allenamenti e funziona sul principio dati FIFO (first in first out - il primo che entra è il primo ad uscire). Se si desidera associare un PIN a un allenamento, è necessario attivare la funzione Tracciamento utente (User Tracking) in Modalità Manager (Manager Mode).

Per visualizzare o esportare i record dei singoli allenamenti, scorrere i record degli allenamenti e selezionare il record desiderato. I record degli allenamenti forniscono un riepilogo completo dell'allenamento.

User Tracking
Record: 13 Start: 05/06/09 10:56 ID: 101
Program: Protocol Duration: 1:44 Age: 40
TBRS-XT Pounds: 180
Goal Time: 16:00 Seat Position: 14
Min. Max. Avg. Totals
HR: --- --- --- Calories: 7
Watts: 18 49 39 Steps: 294
METS: 2.0 3.1 2.7 Miles: .16
SPM: 68 112 103 Stages: 0
Back
Write Record To Flashdrive
MM Menu

Abilitazione di Tracciamento utente (User Tracking)
Per rendere il tracciamento dei dati utente più specifico e mostrare i risultati, è consigliabile attivare Tracciamento utente (User Tracking) in Modalità Manager (Manager Mode). In tal modo gli utenti possono immettere un numero identificativo personale (PIN) di massimo sei cifre prima di ogni allenamento. Questo PIN tiene traccia dei dati dei loro allenamenti. Gli utenti che non desiderano usare un PIN quando il tracciamento utente è abilitato devono semplicemente premere due volte il pulsante Invio (Enter) per saltare questa schermata prima dell'allenamento.



Funzioni aggiuntive

Programmazione "al volo"
Questa funzione consente agli utenti di cambiare programma in qualsiasi momento durante un allenamento. Tenere presente che un allenamento deve durare 60 secondi e 0,03 miglia (0,05 km) se si desidera trasferire i dati dell'allenamento in un altro programma; altrimenti, parte da zero. Nota: questa funzione non è disponibile per i programmi di protocollo esercizi.

Modalità Risparmio batteria (Battery Saver Mode)
Per risparmiare la batteria durante i tempi di inattività, il prodotto entra in modalità di risparmio batteria dopo due settimane. Per rimuoverlo da questo stato è sufficiente pedalare molto velocemente. Sebbene questa funzione sia automatica, può essere inserita anche manualmente quando l'unità è spenta tenendo premuto un qualsiasi pulsante per 10 secondi.

Pulsante Media (Average)
Quando viene premuto il pulsante Media (Average), sullo schermo della console vengono visualizzate le medie di allentamento cumulative per 6 secondi. La console ritorna automaticamente alla schermata dell'allenamento oppure è possibile premere il tasto software Continua allenamento (Continue Workout) per tornare più rapidamente alla schermata di allenamento.

Carico 0 (zero)
Sforzo 0 (Load 0) garantisce un livello di carico inferiore a Sforzo 1 (Load 1). Sforzo 0 (Load 0) viene visualizzato e funziona solo quando l'unità è alimentata dalla rete elettrica e fornisce le impostazioni di sforzo più basse in assoluto.

Funzionalità di programmazione da pendrive
Per aggiornare all'ultima versione software, scaricare l'ultima versione su una pendrive e inserirla sul retro della console mentre l'unità T5 è spenta. Accendere l'unità e il processo di riprogrammazione inizierà automaticamente. Non rimuovere la pendrive finché non viene visualizzata l'avviso che indica che la riprogrammazione è completa.

Utilizzo (How to Use)
Per accedere a tutte le informazioni dal pulsante Utilizzo (How to Use) disponibile durante gli allenamenti. Questo pulsante consente all'utente di capire come usare il prodotto. Tenere presente che è disponibile anche il pulsante "i" sensibile al contesto.

Modalità Manager (Manager Mode)

La Modalità Manager (Manager Mode) consente al personale autorizzato di cambiare le impostazioni di fabbrica (vedere l'elenco delle impostazioni predefinite nella pagina seguente).

Per entrare in Modalità Manager (Manager Mode):

- Premere il pulsante software Utilizzo (How to Use).
- Premere la freccia Giù nell'intestazione Contati e prodotto (Contact and Product) e premere Invio (Enter).

Una volta nella schermata Contatti e prodotto (Contact and Product):

- Tenere contemporaneamente premuti il secondo e il quarto tasto software e quindi premere Invio (Enter) (come mostrato).

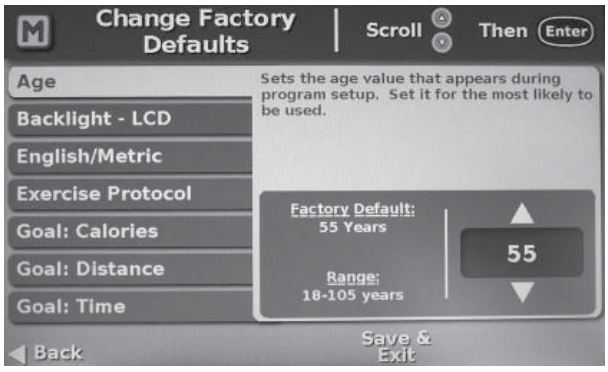
Menu Utilizzo (Usage Menu)
Visualizza le statistiche cumulative, la versione firmware e i dati relativi all'allenamento utente.

Cambia valori di fabbrica (Change Factory Defaults)
Consente di personalizzare le impostazioni secondo le proprie esigenze.

Ripristina tutte le impostazioni di fabbrica (Restore All Factory Defaults)
Ripristina globalmente tutte le impostazioni di fabbrica.

Dati diagnostici (Diagnostic Data)
Richiama la schermata di diagnostica.

Per cambiare un'impostazione predefinita:



- Selezionare Cambia valori di fabbrica (Change Factory Defaults).
- Scorrere in alto o in basso per accedere all'impostazione, ad esempio Età (Age).
- Premere Invio (Enter) e il valore selezionato verrà evidenziato in rosso.
- Usare le frecce Su o Giù per selezionare la nuova impostazione predefinita (la console mostra sia l'impostazione di fabbrica che l'intervallo di ciascuna impostazione).
- Premere Invio (Enter) per impostare il nuovo valore predefinito.
- Scorrere per accedere ad altre impostazioni.
- Premere Salva ed esci (Save & Exit) in qualsiasi momento per salvare le impostazioni e uscire dalla Modalità Manager (Manager Mode).

Modalità Manager (Manager Mode)

IMPOSTAZIONI	PREDEF.	INTERVALLO/OPZIONI
Età	55	18 - 105
Retroilluminazione - LCD	7	valori di retroilluminazione 1-10, con 10 come più alto.
Sistema di misurazione inglese/metrico	Inglese	Selezionare il sistema di misurazione inglese o metrico.
Protocollo esercizio	Off	Attivare o disattivare il programma del protocollo di esercizi.
Obiettivo: calorie	188	5-3500 calorie. Imposta il valore più probabile visualizzato durante l'impostazione del programma. Questo imposta anche il limite massimo di calorie.
Obiettivo: distanza	2,25	0,1-10 miglia (0,16-16 km). Imposta il valore più probabile visualizzato durante l'impostazione del programma. Questo imposta anche il limite massimo di distanza.
Obiettivo: tempo	40	1-99 minuti. Imposta il valore più probabile visualizzato durante l'impostazione del programma. Imposta anche il limite massimo di tempo.
Modalità Home	Off	Attivare o disattivare la Modalità Home.
Lingua	Inglese	Olandese, inglese, francese, tedesco, giapponese e spagnolo
METS	2.6	1,0-27,0 METS
Suono	Generale: Basso Eventi: Basso Allarmi THR: Med Pedalata: Off	Imposta il volume generale, il volume per gli eventi significativi, gli allarmi dell'intervallo THR e può attivare un suono per ogni pedalata.
Pedalate al minuto (SPM)	100	25-200 pedalate al minuto
THR	0,70	0,55 - 0,90 Imposta la percentuale usata per calcolare la frequenza cardiaca stimata che viene visualizzata durante la configurazione del programma o quando si indossa la fascia toracica. Si basa sulle linee guida ACSM.
Time - funzione Fuso orario	Trascorso Orario cosa orientale	Tempo trascorso o rimanente per l'allenamento come scelta primaria. L'ora e la data possono essere regolate per qualsiasi fuso orario.
Modalità Tracciamento	Off	Attivare o disattivare la modalità di tracciamento utente.
Riscaldamento / Raffreddamento	12,5%	5-12,5% del tempo di allenamento. Imposta la lunghezza in percentuale delle fasi di riscaldamento e di raffreddamento in base all'obiettivo totale dell'utente, secondo le linee guida ACSM. Le impostazioni predefinite sono 12,5% per il riscaldamento, 75% per l'allenamento, 12,5% per il raffreddamento.
Watt	60	25-400 W
Peso	82 kg (180 lb)	34-227 kg (75-500 lb) per il modello T5 o 34-272 kg (75-600 lb) per il modello T5^{XR}.
Display allenamento	Calorie, Distanza	Selezionare tra calorie o MET, distanza o pedalate.

Manutenzione preventiva

Intervalli di manutenzione preventiva

Sebbene il T5 sia progettato per richiedere manutenzione, si raccomanda di eseguire alcune attività per estendere la durata utile del NuStep. Rispettare gli intervalli di manutenzione preventiva raccomandati in base alla frequenza d'uso di NuStep. Si tratta di intervalli calcolati e potrebbe essere necessario prolungare o accorciare l'intervallo di tempo tra una manutenzione preventiva e l'altra a seconda dell'utilizzo che ne viene fatto.

PARTE	ATTIVITÀ	FREQUENZA
Bracci	Pulizia	Ogni settimana
Console	Pulizia	Ogni settimana
Coperchi e telaio	Pulizia	Ogni settimana
Sedile	Pulizia	Ogni settimana

Risoluzione dei problemi

MALFUNZIONAMENTO	CAUSA POTENZIALE	AZIONE CORRETTIVA
Frequenza cardiaca assente quando si indossa la fascia toracica	Gli elettrodi del cardiofrequenzimetro non sono bagnati a sufficienza.	Bagnare la fascia.
	L'utente non indossa un trasmettitore per fascia toracica codificato.	Contattare la NuStep per ordinare un trasmettitore per fascia toracica codificato.
	La batteria del trasmettitore per fascia toracica è scarica.	Contattare la Polar USA, www.polarusa.com.
	Gli elettrodi del trasmettitore per fascia toracica non sono a diretto contatto con la pelle.	Rivedere le istruzioni per la posizione corretta del trasmettitore per fascia toracica.
Frequenza cardiaca assente quando si mantengono le prese di contatto	L'acquisizione della frequenza cardiaca a contatto richiede 12-15 secondi.	Mantenere entrambe le prese finché non compare la frequenza cardiaca.
	Variare la pressione o la posizione sulle prese della frequenza cardiaca da contatto.	Mantenere una pressione uniforme sulle impugnature della frequenza cardiaca da contatto.
	L'utente sta mantenendo i sensori con una mano sola.	Afferrare entrambi i sensori.
	Le mani sono troppo bagnate.	Asciugarsi le mani.

T5 e T5^{XR} Accessori aggiuntivi essenziali

Sistema di fissaggio piede
NP 50959

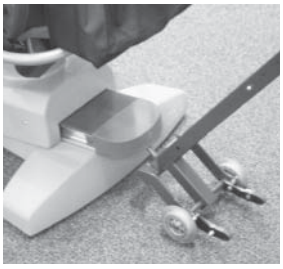
Cinghia per anche e torace
NP 51294

Stabilizzatore per gambe
NP 52065 (Bilaterale)
NP 52000 (Monolaterale)

WellGrip™
NP 50685 (WellGrip - Set bilaterale)
NP 50680 (WellGrip - Sx)
NP 50681 (WellGrip - Dx)

Fascia con cardiofrequenzimetro
NP 50813

Borsa porta accessori per schienale
NP 50780



Trasportatore NuStep
NP 05300

Per ulteriori informazioni sugli accessori essenziali per T5 e T5^{XR}, chiamare il numero 800-322-2209 per parlare con un Consulente NuStep Active Living o visitare il sito Web www.nustep.com.

Garanzia del T5

Per visualizzare o stampare la garanzia del T5 online, visitare: www.nustep.com

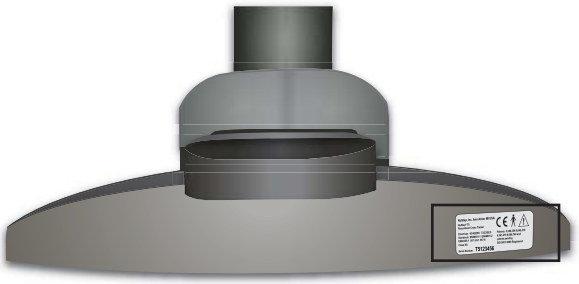
In caso di domande relative alla garanzia, contattare l'assistenza clienti, 800-322-4434 o visitare support@nustep.com.

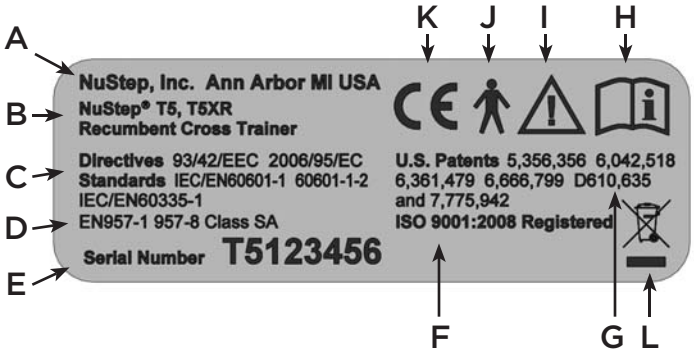
Per i clienti internazionali, contattare il distributore locale per i dettagli sulla garanzia.

Informazioni sul numero di serie del T5

Posizione del numero sul prodotto: il numero di serie T5 si trova sul retro nella parte inferiore (vedere l'immagine che segue) e sul display della console.

Visualizzazione sullo schermo della console: Premere il pulsante Utilizzo (How To Use), la freccia Giù e Contatti e prodotto (Contact and Product), quindi premere il pulsante Invio (Enter).





A	Nome e indirizzo del produttore
B	Numero del modello e descrizione del prodotto
C	Conformità con le direttive e gli standard
D	Classificazione del dispositivo
E	Numero di serie e data di produzione
F	Sistema di gestione qualità registrato in base agli standard ISO
G	Protezione del brevetto internazionale del prodotto
H	Consultare il Manuale per l'utente prima dell'uso
I	Attenzione, consultare la documentazione inclusa
J	Parti di tipo B applicate per la sicurezza elettrica
K	Marchio CE
L	Marchio Direttiva WEEE

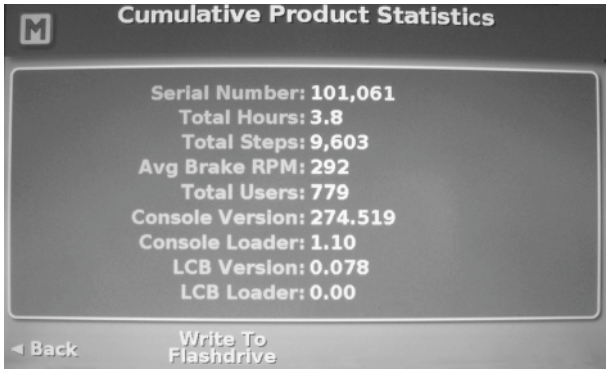
Come ricevere assistenza e accessori

PASSO 1
Identificare il problema.
Cercare di comprendere il problema parlando con la persona che lo ha rilevato.

PASSO 2
Verificare il problema.
Ispezionare la ciclocamera ellittica e determinare quali parti possono essere necessarie per correggere il problema. Le figure e gli elenchi delle parti si trovano sul sito Web della NuStep, Inc. o possono essere richiesti all'Assistenza clienti.

PASSO 3
Registrare il numero di serie, le ore totali, le pedalate totali, la versione firmware e la versione LCB della ciclocamera ellittica con schienale NuStep.
I valori di pedalate totali, di ore di utilizzo totali, la versione firmware e la versione LCB possono essere visualizzati nella schermata delle statistiche cumulative della console. Per accedere alla schermata:

1. Premere il pulsante Avvio rapido (Quick Start).
2. Premere contemporaneamente il pulsante Invio (Enter) e il primo tasto software.



PASSO 4
Contattare l'Assistenza clienti NuStep, Inc.
Tenere a portata di mano il numero di serie e una descrizione completa del problema in modo che i nostri specialisti del prodotto possano essere di aiuto.

Gli specialisti del prodotto possono essere contattati tramite e-mail, telefono o fax:

E-mail:	support@nustep.com
Telefono:	800-322-4434 oppure 734-769-3939 x5
Fax:	734-769-8180
Indirizzo:	NuStep, Inc. 5111 Venture Drive Suite 1 Ann Arbor, MI 48108 USA
Sito Web:	www.nustep.com

I clienti non residenti negli USA e in Canada possono ottenere assistenza contattando il proprio distributore NuStep locale.

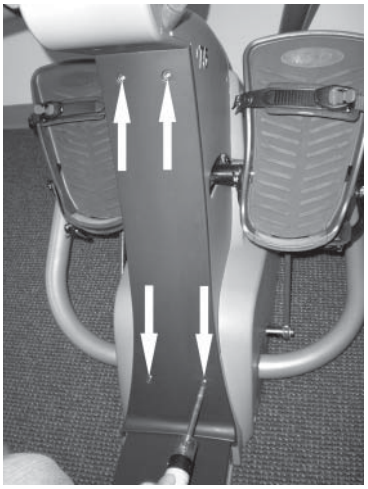
Dati tecnici

Peso massimo utente	Modello T5 = 227 kg (500 lb) Modello T5^{XR} = 272 kg (600 lb)
Intervallo altezza utente	137,16 - 200,66 cm (4’6”-6’7”)
Peso dell'apparecchio	Modello T5 = 129 kg (285 lb) Modello T5^{XR} = 134 kg (295 lb)
Dimensioni: (lunghezza/altezza/larghezza)	185 cm (73″) 117 cm (46″) 76 cm (30”)
Batteria a piombo acido sigillata Batteria a ioni di litio Batteria alcalina	12 V 7,0 A. Ora (PowerSonic PS-1270F1) (NuStep, Inc. numero parte 50216) 3 V (Panasonic CR-2032) batterie AA, quantità 2, (Energizer EN91) (NuStep, Inc. numero parte 41224). Nota: se la macchina NuStep non viene usata per vari mesi, rimuovere le batterie AA.
Standard	IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, IEC/EN 60335-1, EN 957-1, EN 957-8 Classe SA
Direttive	93/42/EEC 2006/95/EC
Resistenza del generatore	Intervallo 5-1400 W
Parametri di test per sistema di frenata, azione di pedalata e watt	Per i parametri di test per sistema di frenata, azione di pedalata e watt, fare riferimento all'Appendice A.
Marchi	CE
Alimentatore c.a. (opzionale)	Modello (Ault/SL Power MW170KB1540B02 o MW170KB1572B02) Uscita 15 V c.c. a 1,0 A Medical SMPS Ingresso 100-240 V~ 50-60 Hz, 400 mA

Rimozione/Installazione coperchio

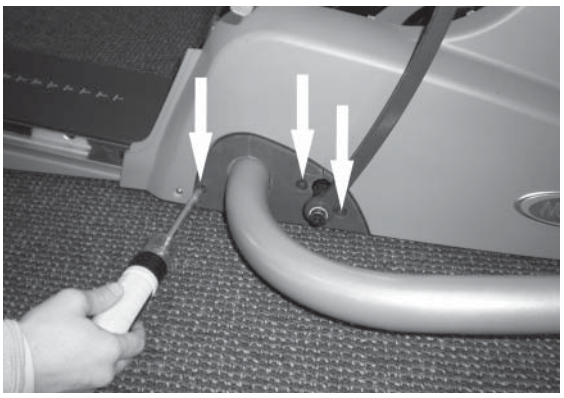
Attrezzi richiesti
cacciavite esagonale da 3 mm

1. Rimuovere le 4 viti dal coperchio anteriore.

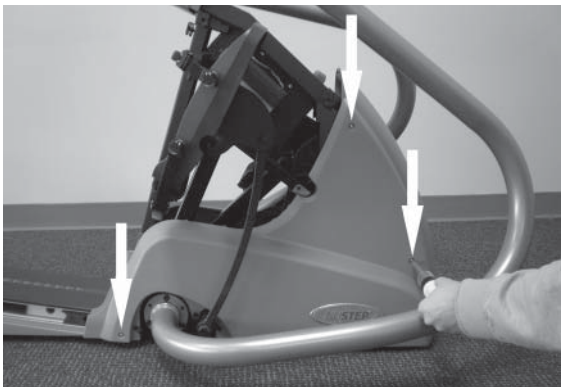


2. Rimuovere le 2 viti da ciascun coperchio frontale superiore.

3. Rimuovere le 3 viti dal coperchio della flangia del braccio.



4. Rimuovere le 3 viti da ciascun coperchio frontale inferiore.



Nota: la rimozione dei coperchi frontali inferiori è più semplice con il pedale rivolto verso il retro della macchina.

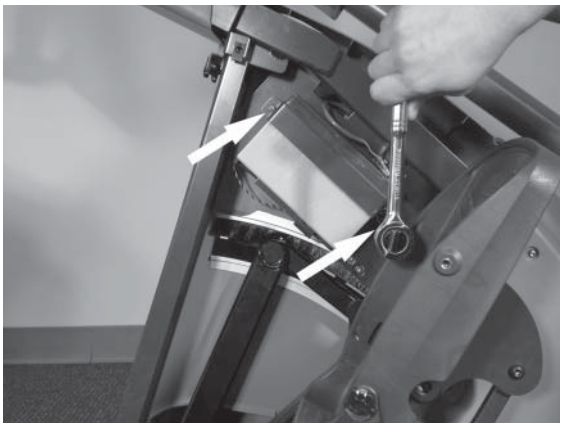
Sostituzione della batteria a piombo-acido da 12 V

Attrezzi richiesti
Chiave a bicchiere da 8 mm
Chiave a scatto e prolunga

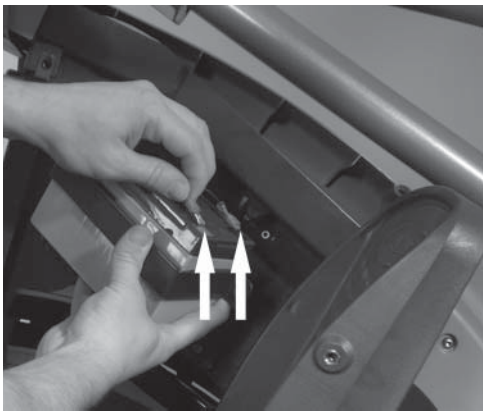
1. **Rimuovere il coperchio frontale e solo il coperchio superiore destro. Vedere le istruzioni per la rimozione del coperchio.**

2. **Rimuovere l'alimentatore c.a. dalla presa se è inserito.**

3. **Rimuovere i due dadi.**



4. **Rimuovere i cavi della batteria.**



5. **Rimuovere la batteria. Seguire la procedura inversa per installare una nuova batteria.**

⚠ ATTENZIONE

Non gettare le batterie nel fuoco. Le batterie possono esplodere.

Non aprire o spaccare le batterie. Queste contengono un elettrolito che è tossico e pericoloso per la pelle e per gli occhi.

Per evitare lesioni alle persone dovute a pericolo energetico, togliersi orologi e gioielli quando si sostituiscono le batterie.

Sostituire con batterie con batterie dello stesso tipo e numero parte di quelle installate originariamente.

Riciclare le batterie seguendo le procedure locali per il riciclaggio.

Sostituzione delle batterie AA del cardiofrequenzimetro

Attrezzi richiesti
Nessuno

1. **Le batterie AA che alimentano il trasmettitore del cardiofrequenzimetro si trovano sotto al sedile. Rimuovere le batterie e installare due nuove batterie alcaline AA.**

⚠ ATTENZIONE

Non gettare le batterie nel fuoco. Le batterie possono esplodere.

Non aprire o spaccare le batterie. Queste contengono un elettrolito che è tossico e pericoloso per la pelle e per gli occhi.

Sostituire con batterie con batterie dello stesso tipo e numero parte di quelle installate originariamente.

Riciclare le batterie seguendo le procedure locali per il riciclaggio.

Note sulla sicurezza

TIPO / GRADO DI PROTEZIONE	CLASSIFICAZIONE / IDENTIFICAZIONE / AVVERTENZE	SIMBOLO
Tipo di protezione contro le scosse elettriche	Apparecchiatura di classe II	
Grado di protezione contro scosse elettriche	Parti di tipo B applicate	
Grado di protezione contro l'ingresso di liquidi	Non protetto	ND
Grado di sicurezza in presenza di miscele di anestetici infiammabili con aria o con ossigeno o protossido di azoto.	Non adatto	ND
Modalità di funzionamento	Continua	ND
Informazioni su potenziali interferenze elettromagnetiche o altre note per evitarle	Le ciclocamere ellittiche con schienale NuStep® T5 e T5^{xr} utilizzano energia elettromagnetica e a RF solo per il funzionamento interno. Quindi, le emissioni RF e EMC sono molto basse ed è probabile che non causino interferenze con le apparecchiature elettroniche vicine.	ND
Avvertenze EMC e tabelle richieste in base allo standard IEC 60601-1-2	Fare riferimento alle tabelle EMC.	ND
ID di alimentatori o caricabatterie facoltativi esterni per garantire la conformità con i requisiti dello standard IEC 60601	Un alimentatore esterno è facoltativo in quanto la ciclocamera è alimentata con batterie al piombo-acido, ma quando richiesto è necessario rispettare i seguenti alimentatori: Europa: DPD090050E-P5-TK Giappone: 1J35-090030D-024 USA e Canada: DPD090050-P5P-TK	ND

Note sulla sicurezza

TIPO / GRADO DI PROTEZIONE	CLASSIFICAZIONE / IDENTIFICAZIONE / AVVERTENZE	SIMBOLO
ID di un qualunque rischio associato con lo smaltimento di prodotti di scarto, residui, incluso lo smaltimento dell'apparecchio stesso alla fine della sua vita utile.	La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 e T5^{XR} contiene circuiti elettronici, una batteria al litio sigillata e una batteria a piombo-acido che possono essere soggette a richiesta di conformità con le normative locali di smaltimento o riciclaggio specifiche.	
Le specifiche delle condizioni ambientali per il trasporto e immagazzinamento (anche indicate sulla confezione esterna).	La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 e T5^{XR} può essere: a) trasportata e conservata in sicurezza in queste condizioni: da -20 a 54 °C; umidità non condensante ≤ 85%; pressione ≥ 100 Pascal b) utilizzata nelle seguenti condizioni da 5 a 50 °C; umidità non condensante ≤ 85%; pressione ≥ 100 Pascal.	ND
Una descrizione delle modalità di isolamento dell'apparecchio dall'alimentatore.	La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 e T5^{XR} può essere isolata scollegando l'alimentatore dalla presa a muro e fatta funzionare con le sole batterie. L'alimentatore è dotato di un trasformatore di isolamento e di un collegamento dotato di fusibile.	ND
Indicazione del dispositivo sotto tensione.	Quando la ciclocamera ellittica con schienale T5 e T5^{XR} è collegata a una presa di corrente ma non in uso, l'indicatore di standby lampeggia durante la carica della batteria. Al termine della carica, l'indicatore di standby resta acceso senza lampeggiare.	

Tabelle EMC

Guida e dichiarazione dei produttori — Immunità elettromagnetica

Le ciclocamere ellittiche con schienale NuStep® T5 e T5XR sono destinate all'utilizzo in ambienti con le seguenti caratteristiche elettromagnetiche. Il cliente o l'utilizzatore delle ciclocamere ellittiche con schienale NuStep® T5 o T5XR deve garantire che i dispositivi vengano utilizzati in tali ambienti.

Prova di immunità	Livello test IEC 60601	Livello di conformità	Ambiente elettromagnetico - linee guida
RF condotta IEC 61000-4-6 RF irradiata IEC 61000-4-3	3 Vrms Da 150 kHz a 80 MHz 3 V/m Da 80 MHz kHz a 2,5 GHz	3 Vrms 3 V/m	Le apparecchiature di comunicazione RF mobili e portatili non devono essere utilizzate più vicino a qualunque parte della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5, inclusi i cavi, rispetto alla distanza di separazione raccomandata calcolata mediante l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore. Distanza raccomandata d = 1,2 $\sqrt{P}$ d = 1,2 $\sqrt{P}$ 80-800 MHz d = 2,3 $\sqrt{P}$ 800 MHz - 2,5 GHz dove P è il valore nominale massimo della potenza in uscita del trasmettitore in watt (W) in base alle dichiarazioni del produttore del trasmettitore e d la distanza di separazione raccomandata in metri (m). Le forze di campo da trasmettitori RF fissi, come determinato dalla valutazione del sito elettromagnetico[A], devono essere inferiori al livello di conformità in ogni intervallo di frequenza. [B] Le interferenze possono verificarsi in prossimità delle apparecchiature contrassegnate con il seguente simbolo.

NOTA 1: a 80 MHz e a 800 MHz si applica l'intervallo di frequenza più alto.
NOTA 2: queste linee guida potrebbero non essere applicabili in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica viene influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione da parte di strutture, oggetti e persone.

[A] Le forze di campo dei trasmettitori fissi, come le stazioni di base per telefoni radio (cellulari/cordless) e radio da campo, le radio amatoriali e trasmettitori radio in frequenze AM e FM e trasmettitori TV non possono essere previste teoricamente con accuratezza. Per valutare l'ambiente elettromagnetico dovuto a trasmettitori a RF fissa, si deve considerare un sopralluogo sul sito elettromagnetico. Se l'intensità di campo misurata nella posizione in cui viene utilizzata la ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 supera il livello di conformità RF applicabile, osservare la ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 per verificarne il normale funzionamento. Qualora si notino prestazioni anomale, potrebbero essere necessarie delle misure aggiuntive, come il riorientamento o il riposizionamento della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5.

[B] Oltre l'intervallo di frequenza da 150 kHz a 80 MHz, l'intensità del campo magnetico deve essere inferiore a [V_1] V/m.

Tabelle EMC

Guida e dichiarazione dei produttori — Emissioni elettromagnetiche

Le ciclocamere ellittiche con schienale NuStep® T5 e T5^{XR} sono destinate all'utilizzo in ambienti con le seguenti caratteristiche elettromagnetiche. Il cliente o l'utilizzatore della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 o T5^{XR} deve garantire che il dispositivo venga utilizzato in tale ambiente.

Test delle emissioni	Conformità	Ambiente elettromagnetico - linee guida
Emissioni a RF CISPR 11	Gruppo 1	La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 adopera energia in RF solo per il funzionamento interno. Pertanto, le sue emissioni RF sono molto basse e probabilmente non causeranno interferenze con le apparecchiature elettroniche adiacenti.
Emissioni a RF CISPR 11 Emissioni armoniche IEC 61000-3-2 Fluttuazioni della tensione/emissioni tremolio IEC 61000-3-3	Classe B Non applicabile. La potenza nominale è ≤ 75 W. Non applicabile. La potenza nominale è ≤ 75 W. È improbabile che il dispositivo produca fluttuazioni significative di tensione.	La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 è adatta all'utilizzo in qualunque sede.

Tabelle EMC

Guida e dichiarazione dei produttori — Immunità elettromagnetica			
La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 è destinata all'utilizzo in ambienti con le seguenti caratteristiche elettromagnetiche. Il cliente o l'utilizzatore della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 deve garantire che il dispositivo venga utilizzato in tale ambiente.			
Prova di immunità	**IEC 60601 Livello di test**	**Livello di conformità**	**Ambiente elettromagnetico – linee guida**
Scarica elettrostatica (ESD) IEC 6100-4-2	± 6 kV a contatto ± 8 kV in aria	± 6 kV a contatto ± 8 kV in aria	I pavimenti devono essere in legno, cemento o piastrelle ceramiche. Se i pavimenti sono coperti da materiale sintetico, l'umidità relativa deve essere almeno del 30%.
Transitori/raffiche elettriche IEC 61004-4	± 2 kV per le reti di alimentazione	± 2 kV per le reti di alimentazione	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella tipica degli ambienti commerciali o ospedalieri.
Picco IEC 61000-4-5	± 1 kV modo differenziale ± 1 kV modo comune	± 1 kV modo differenziale ± 2 kV modo comune	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella tipica degli ambienti commerciali o ospedalieri.
Abbassamenti di tensione, interruzioni per corto circuito e variazioni di tensione su linee di ingresso dell'alimentazione IEC 6100-4-11	<5% U_T (abbassamento >95% in U_T) per 0,5 cicli 40% U_T (abbassamento 60% in U_T) per 5 cicli 70% U_T (abbassamento 30% in U_T) per 25 cicli <5% U_T (abbassamento >95% in U_T) per 5 cicli	<5% U_T (abbassamento >95% in U_T) per 0,5 cicli 40% U_T (abbassamento 60% in U_T) per 5 cicli 70% U_T (abbassamento 30% in U_T) per 25 cicli <5% U_T (abbassamento >95% in U_T) per 5 cicli	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella tipica degli ambienti commerciali o ospedalieri. Se l'utilizzatore della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 ha necessità di utilizzarla in modo continuo durante interruzioni dell'alimentazione di rete, questa viene alimentata dalle batterie interne.
Frequenza di alimentazione (50/60 Hz) Campo magnetico IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	I livelli dei campi magnetici alla frequenza di alimentazione devono essere quelli caratteristici di una tipica postazione in un tipico ambiente ospedaliero o commerciale.
NOTA: U_T è la tensione di rete in c.a. prima dell'applicazione del livello di prova.			

Tabelle EMC

Distanze di separazione raccomandate tra le apparecchiature portatili e mobili per comunicazioni a RF e la ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5

La ciclocamera ellittica con schienale NuStep® è destinata all'uso negli ambienti elettromagnetici in cui i disturbi RF irradiati sono sotto controllo. Il cliente o l'operatore della ciclocamera ellittica con schienale NuStep® T5 può prendere precauzioni per evitare interferenze elettromagnetiche osservando la distanza minima di seguito raccomandata tra le apparecchiature per le comunicazioni in RF portatili e mobili (trasmettitori) e l'apparecchiatura NuStep®, a seconda della potenza di uscita massima dell'apparecchiatura per le comunicazioni.

Potenza nominale massima di uscita del trasmettitore W	Distanza a seconda della frequenza del trasmettitore		
	Da 150 kHz a 80 MHz d = 1,2	Da 80 MHz kHz a 800 MHz d = 1,2	Da 800 MHz a 2.5 GHz D = 2,3
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Per trasmettitori con potenza nominale di uscita massima non presente nell'elenco di cui sopra, la distanza di separazione raccomandata (d) in metri (m) può essere stimata utilizzando l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore, dove P è la potenza nominale di uscita massima del trasmettitore in watt (W), in base al produttore del trasmettitore.

NOTA 1: a 80 MHz e 800 MHz, si applica la distanza di separazione per l'intervallo di frequenza superiore.

NOTA 2: queste linee guida potrebbero non essere applicabili in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica viene influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione da parte di strutture, oggetti e persone.

Conformità FCC USA e conformità IEC/EN 55011

Dichiarazione di conformità FCC USA:
Nota: questo dispositivo è stato sottoposto a test e definito conforme ai limiti relativi ai dispositivi digitali di classe B, in conformità alla Parte 15 delle Norme FCC. Tali limiti intendono fornire un'adeguata protezione da interferenze dannose nell'ambito di un'installazione di tipo residenziale. Questo dispositivo genera, utilizza e può irradiare energia a radio frequenza e, se non installata e utilizzata secondo le istruzioni di installazione, potrebbe provocare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non vi sono garanzie che in una particolare installazione non si verifichino interferenze. Se questo dispositivo provoca interferenze alla ricezione radio o televisiva, fatto che può essere stabilito accendendo e spegnendo il dispositivo, si raccomanda di correggere l'interferenza in uno dei seguenti modi:

- Riorientare o riposizionare l'antenna di ricezione.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.
- Collegare il dispositivo a una presa che si trova su un circuito diverso da quello a cui è connesso il ricevitore.
- Per ricevere assistenza, consultare il rivenditore del dispositivo o un tecnico radio/TV specializzato.

Dichiarazione di conformità IEC (EN) 55011:
Questo dispositivo è conforme con IEC/EN 55011, Gruppo 1, Classe B. Il Gruppo 1 contiene tutte le apparecchiature ISM in cui viene generata e/o utilizzata intenzionalmente energia in radiofrequenza accoppiata conduttivamente che è necessaria per il funzionamento interno dell'apparecchiatura stessa. L'apparecchiatura di Classe B è adatta all'uso in tutti gli ambienti domestici e quelli direttamente collegati a una rete elettrica a bassa tensione che alimenta gli edifici a scopo domestico.

Appendice A

Sistema di frenata:
I modelli T5/T5^{XR} sono dotati di resistenza alla frenata sia dipendente che indipendente dalla velocità in base al tipo di programma. I programmi per i protocolli di frequenza cardiaca stimata, velocità costante e potenza e allenamento costanti dipendono dalla velocità. Tutti gli altri programmi sono programmi indipendenti dalla velocità. Per le descrizioni dei programmi, fare riferimento alla sezione sulla panoramica sui programmi di questo manuale.

Azione di pedalata:
I modelli T5/T5^{XR} sono dotati di azione di pedalata con un range di 5-23 cm (2″-9″).

Parametri di test con watt visualizzati:
I valori di watt visualizzati rappresentano la velocità di consumo energetico dell'utente. Questi vengono calcolati in tempo reale usando un algoritmo basato sui parametri meccanici della macchina e su uno stile di pedalata medio misurato. I parametri meccanici significativi che influenzano i valori watt visualizzati includono l'inerzia dei componenti di movimento della macchina, il livello di carico selezionato dall'utente e la velocità di rotazione del generatore di frenata ibrido. I test di convalida dei valori di watt visualizzati sono stati eseguiti paragonando tale valore con la potenza meccanica misurata prodotta con una pedalata media di otto pollici da utenti multipli di età, peso e sesso diversi. Il confronto dei valori visualizzati e misurati ha avuto luogo a velocità di sette pedalate tra 40 e 160 pedalate al minuto a ognuno dei 15 livelli di sforzo. I valori watt visualizzati sono indipendenti dai parametri fisiologici o anatomici posseduti dall'utente.

NuStep, Inc.
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
U.S.A.
(800) 322-2209
(734) 769-3939
www.nustep.com

NUSTEP®

Transforming Lives®

Le informazioni contenute nel presente manuale sono aggiornate al momento in cui sono andate in stampa. Dato il nostro impegno per un continuo miglioramento, le specifiche e le descrizioni sono soggette a modifica senza preavviso. È vietata qualsiasi riproduzione o divulgazione per qualsiasi scopo di qualsivoglia parte del presente manuale, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronica o meccanica, senza l'autorizzazione in forma scritta di NuStep, Inc. © Copyright Ottobre 2010 di NuStep, Inc.

NuStep® e Transforming Lives® sono marchi registrati di NuStep, Inc.

Brevetti 5,356,356, 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, D610,635 e 7,775,942

ISO 9001:2008 Registrato

NP Manuale 53606 T5 Manuale utente, Rev A

CE

Ease-of-Use Commendation By ARTHRITIS FOUNDATION® www.arthritis.org